

ZUMBA
FINEST

Activitat aeròbica coreografiada amb balls generalment llatins.

ZUMBA
STEP

Activitat aeròbica coreografiada amb balls generalment llatins amb l'Step com a complement.

ZUMBA
OPERA

Activitat aeròbica coreografiada d'iniciació i de baix impacte amb balls generalment llatins.

jumpfit

Activitat d'alta intensitat consistent en saltar sobre un trampolí al ritme de la música, es treballa la millora cardiovascular i es dona un especial èmfasi al tronc inferior.

BALLS LLATINS

Activitat de ball on es combinen diferents estils llatins, salsa, bachata, merengue, samba i cha cha cha.

AEROBOX

Activitat aeròbica cardiovascular que incorpora moviments de la boxa i d'altres esports de lluita

CICLISME INDOOR

Activitat dirígida cardiovascular amb bicicletes estàtiques on es pedaleja al ritme de la música.

CICLE VIRTUAL

Activitat de ciclisme Indoor de forma virtual amb una programació de sessions molt variada.

XAU&WALK

Activitat dirígida OUTDOOR on els participants surten a caminar amb o sense bastons i l'objectiu de la millora cardiovascular.

BODYPOWER

Sessió amb barres i discos, per a la millora de la resistència muscular de tot el cos.

GAC

Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat en Glutis, Abdominals i Cames.

FUNCTIONAL TRAINING

Sistema de condicionament físic basat en exercicis cotidians i variats, que se centren en els moviments i en la funció del múscul, considerant el cos com una unitat.

TBC

Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

® GRAVITY TONO

Combinació d'exercicis a la màquina de Gravity i exercicis funcionals per a la millora de la força resistència.

® GRAVITY CARDIO

Combinació d'exercicis a la màquina de Gravity i exercicis funcionals per a la millora cardiovascular

GIMSUAU

Activitat de baixa intensitat per la millora física general i benestar mental, a partir d'exercicis seus i estiraments dinàmics.

STRETCHING

Estiraments globals i analítics destinats a la millora de l'amplitud de moviment i la recuperació post esforç.

IOGA**

Exercicis d'estiraments estàtics i dinàmics, per un equilibri i unió del cos, ment i emocions.

TAI-TXI **

Millora del coneixement i manteniment dinàmic del cos amb l'equilibri, respiració, ritme, flexibilitat i concentració en un ambient armònic.

PILATES**

Entrenament físic i mental amb un sistema d'estiraments i enfortiment amb moviments controlats i precisos.

QIGONG**

Activitat física que integra cos, respiració i ment amb objectius preventius i terapèutics.

**KARATE KYOKUSHINKAI
INFANTIL****

Karate per alumnes de 3 a 5 anys, on es treballa el desenvolupament motriu, cognitiu, mental i social.

**KARATE KYOKUSHINKAI
JUNIOR 11 2****

Karate per alumnes de 6 a 10 anys (junior 1) i d'11 a 14 anys (junior 2) on es treballa el condicionament físic, la seguretat i l'autocontrol.

**KARATE KYOKUSHINKAI
ADULTS****

Disciplina d'art marcial destinada a alumnes majors de 15 anys, pel desenvolupament del cos, ment i ànim

JUST DANCE!

Activitat per nens/es de 1er a 3er (Just Dance 1) i de 4rt a 6è (Just Dance 2), amb l'objectiu d'incliar-los al coneixement de diferents estils, ritmes i balls a través de la seva música preferida.

ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

Activitat per a nens/es de P3 a P5, on a través de jocs i tasques es busca la millora de l'esquema corporal i la coordinació.

AQUACROSS

Activitat dirígida d'alta intensitat que combina la natació, el fitness aquàtic i exercicis de força resistència muscular i terrestre

AQUATONO

Exercicis en piscina POC profunda per a la millora de la força i la resistència muscular

AQUACARDIO

Exercicis en piscina POC profunda per a la millora cardiovascular

FITNESS AQUÀTIC

Activitat a piscina PROFUNDA on es realitzen diferents desplaçaments aeròbics i exercicis de tonificació.

XAU&SWIM

Activitat semiassessorada a piscina PROFUNDA, amb exercicis per a la millora cardiovascular i la tècnica de nado.

2019

campus

Can Xaubet

SETMANA SANTA ESTIU

INICI D'INSCRIPCIONS
1 d'ABRIL

INICI D'INSCRIPCIONS
2 de MAIG



Consulta a la recepció del Complex

N-II, Km 669-670 08397 Pineda de Mar (Barcelona)

www.canxaubet.cat

Tel. 937 62 72 62 - 937 62 72 59



Ayuntamiento
de Pineda de Mar



HORARIS ACT. DIRIGIDES

18-19

TARDA

MATI

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE/ FESTIUS
07.15	08.00	1		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			
		P	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM		
07.45	08.30	1	CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		CICLISME INDOOR		
08.20	09.20	5			TAI-TXI**		TAI-TXI**		
08.30	09.15	1	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL			CICLE VIRTUAL	
		2	@ GRAVITY TONO		@ GRAVITY TONO		@ GRAVITY TONO		
		P	AQUA-TONO	AQUA-CARDIO	AQUA-TONO	AQUA-CARDIO	AQUA-TONO		
08.30	10.30	OUT					@ XAU&WALK		
09.30	10.15	1	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		2		@ GRAVITY CARDIO		@ GRAVITY TONO			
		3	TBC	BODY-POWER	FUNCTIONAL TRAINING	GAC	TBC		
		4	jumpfit		ZUMBA STEP		ZUMBA STEP		
9.30	10.30	5		IOGA 1**	PILATES 1** 9.25-10.25	IOGA 1**	PILATES 1** 9.25-10.25		
10.30	11.15	1	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		3	GAC	STRETCHING		STRETCHING	BODYPOWER		
		4	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	TBC	jumpfit	GIMSUAU	ZUMBA FITNESS	
		P	FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC	XAU&SWIM	XAU&SWIM
11.30	12.15	4	GIMSUAU	BALLS LLATINS INICIACIÓ-MIG	GIMSUAU	BALLS LLATINS INICIACIÓ-MIG	ZUMBA FITNESS		
		P	AQUA-CARDIO	AQUATONO	AQUA-CARDIO	AQUATONO	AQUATONO		
				FITNESS AQUÀTIC		FITNESS AQUÀTIC			
12.30	13.15	1	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		
13.30	14.15	1	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL		

- ACT. COREOGRAFIADES
- ACT. PISCINA POC FONDA
- ACT. PISCINA FONDA
- ACT. CARDIOVASCULARS
- ACT. TONO-FORÇA
- ACT. SUAUS
- ACT. INFANTILS
- ACT. COMPLEMENTÀRIES
- ** NO INCLOSÉS A LA QUOTA MENSUAL
- @ INSCRIPCIÓ PRÈVIA A RECEPCIÓ (75')
- ▲ MAJORS DE 16 ANYS

La direcció podrà, quan ho consideri necessari o per causes alienes al Complex, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat material de substitució o qualsevol altre raó aliena al Complex.

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
15.15	16.00	P	AQUA-TONO	AQUA-CARDIO	FITNESS AQUÀTIC	AQUA-CARDIO	AQUA-CARDIO	
15.15	16.15	5		IOGA 4**		IOGA 4**		
15.30	16.15	1	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	
		P	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL	
		3		GAC			BODYPOWER	
		4				ZUMBA FITNESS		
16.30	17.15	1	CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL	
		2	@ GRAVITY TONO		@ GRAVITY TONO	@ GRAVITY CARDIO		
		3		FUNCTIONAL TRAINING			TBC	
		P						XAU&SWIM
		1	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		2	JUST DANCE 1 17.30-18.20	ACT PSICOMOTRIUS 17.30-18.20	JUST DANCE 1 17.30-18.20	ACT PSICOMOTRIUS 17.30-18.20		
17.30	18.15	3	BODY-POWER	KARATE INFANTIL** 17.30-18.30	GIMSUAU	KARATE INFANTIL** 17.30-18.30	FUNCTIONAL TRAINING	
		4		ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	BODYPOWER	ZUMBA FITNESS	
		5		QIGONG**		QIGONG**		
		1	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLE VIRTUAL
		2	JUST DANCE 2 18.30-19.20		JUST DANCE 2 18.30-19.20			
18.30	19.15	3	TBC	KARATE JUNIOR 1** 18.30-19.30	GAC	KARATE JUNIOR 1** 18.30-19.30	BODYPOWER	
		4	ZUMBA FITNESS	TBC	jumpfit	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA FITNESS	
		5	PILATES 2** 18.20-19.20		PILATES 3** 18.20-19.20	PILATES 2** 18.20-19.20	PILATES 3** 18.20-19.20	
		1	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	
		2		FUNCTIONAL TRAINING		@ GRAVITY TONO	@ GRAVITY CARDIO	
19.30	20.15	3	GAC	KARATE JUNIOR 2** 19.30-20.30	BODYPOWER	KARATE JUNIOR 2** 19.30-20.30		
		4	BALLS LLATINS INICIACIÓ	AEROBOX	ZUMBA FITNESS	GAC	jumpfit	
19.30	20.30	5	IOGA 2**	IOGA 5**	IOGA 2**	IOGA 5**		
20.30	21.30	5	IOGA 3**		IOGA 3**			
		3		KARATE ADULTS**		KARATE ADULTS**		
20.00	20.45	P	AQUA-TONO	AQUATONO	AQUA-CARDIO	AQUA-CARDIO	AQUA-TONO	
			AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC	AQUACROSS	FITNESS AQUÀTIC		
			XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	XAU&SWIM	
20.30	21.15	1	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	CICLE VIRTUAL	CICLISME INDOOR	
		4	ZUMBA FITNESS	BODYPOWER	BALLS LLATINS MIG-AVANÇAT	FUNCTIONAL TRAINING		
21.30	22.15	1		CICLE VIRTUAL		CICLE VIRTUAL		